

Kapitel 2

Verschiedene Atemtechniken von den Universal Healing Tao Grundlagen bis zu höchsten Meditationsstufen

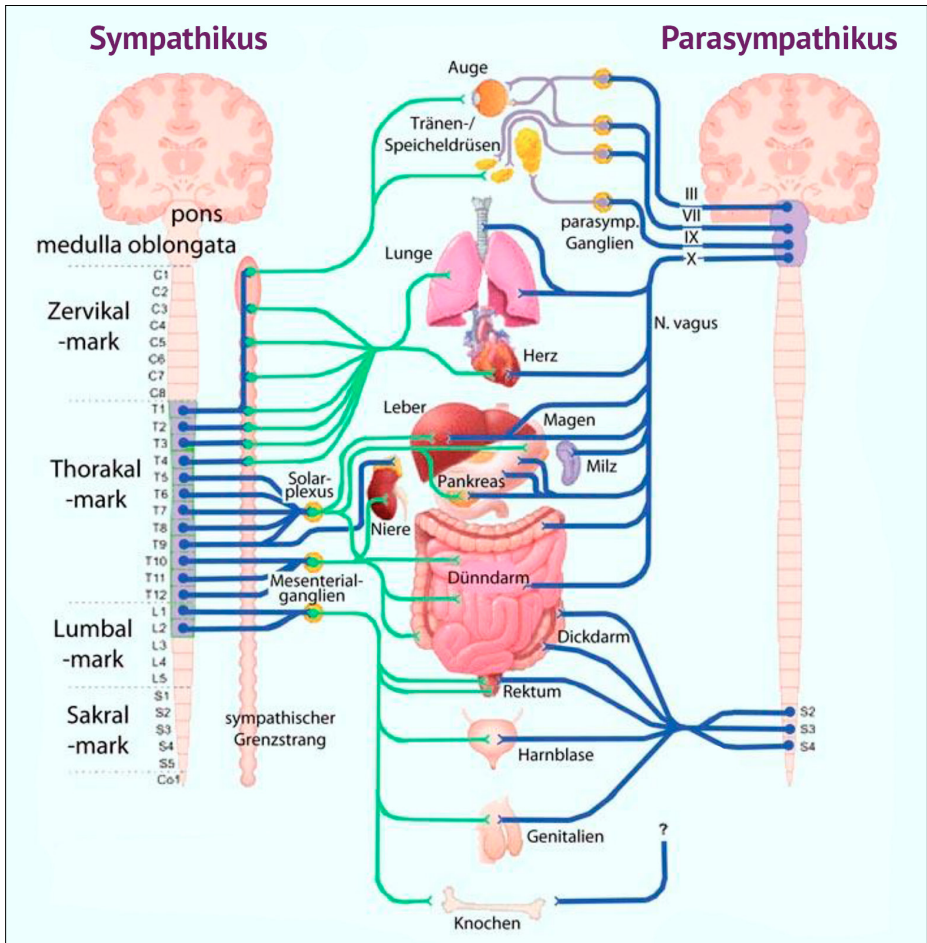
Im Folgenden werden die Atemtechniken beschrieben, die in den verschiedenen Ebenen des UHT Verwendung finden. Dabei wird schon in den Basis-Praktiken das richtige Atmen geübt und erhält in den höchsten Meditationsstufen in komplizierterer Weise Bedeutung. Hat man die Atemtechniken im Zusammenhang mit den Übungen intensiv genug geübt, so wird man das Atmen in herausfordernden Alltagssituationen automatisch richtig anwenden und somit Stress reduzieren. Dies gilt besonders bei emotional belastenden Ereignissen, die die Funktion bestimmten Organe entweder stark aktivieren oder aber einschränken.

In diesem Zusammenhang spielt das autonome Nervensystem eine große Rolle. Der Sympathikus steuert die lebensnotwendigen Aktivitäten des Körpers, sorgt für schnelle Reaktionen in gefährlichen Situationen und ist zuständig für eine vitale Lebensgestaltung. Der Parasympathikus ist wichtig für die beruhigenden Erholungsphasen, damit ein gesundes Gleichgewicht entsteht. Auch plötzlich auftretende Störungen körperlicher Art oder bei Ärgernissen im Berufsleben hilft das richtige Atmen, diese Situationen besser aufzufangen. Mit dem richtigen Atem zur richtigen Zeit kann man sich selbst beruhigen und Stress mindern. Auf alle Fälle aber gilt, dass unser Körper sich automatisch an eine gute Atmung gewöhnt und somit die Sauerstoffgrundversorgung dauerhaft besser wird.

2.1 Bewusst atmen

Zwischen unwillkürlichem und bewusstem Atem besteht ein großer Unterschied. Die unwillkürlichen Vorgänge werden – wie bereits erwähnt – durch situationsbedingte, momentane Vorgänge beeinflusst. Das können sowohl Ereignisse oder auch Emotionen sein, auf die das autonome Nervensystem reagiert und die Atmung steuert. Dabei kommt es zu hastigem, verhaltenem, stockendem oder angehaltenem Atem, ohne dass man darauf Einfluss nimmt. Beim bewussten Atmen steuert man die Atmung willentlich. Durch achtsame Wahrnehmung dessen, was außerhalb und innerhalb des Körpers geschieht, kann man durch gezielte Atmung Körpervorgänge und Emotionen steuern. Meist ist das in herausfordernden Situationen angebracht, die Aufregung jeglicher Art hervorrufen. Man kann dann den Puls wieder verlangsamen und sich seiner Emotionen und Reaktionen bewusster werden.

Bewusste Beobachtung und Selbstwahrnehmung führen schließlich zu einer verbesserten Lebensführung. Man spürt einfach schneller, was einem guttut und was nicht, und kann sich entsprechend verhalten.



2.2 Entspannter Atem

Wenn man über den entspannten Atem sprechen möchte, sollte zuerst einmal festgehalten werden, dass viele Menschen Bildschirmarbeit bei ungesunder Körperhaltung machen, zudem in der Freizeit häufig Fernsehen schauen oder mit dem Smartphone beschäftigt sind und dabei ebenfalls keine aufrechte Haltung eingenommen wird.

Bei dieser gebeugten Haltung ist das Zwerchfell in der Bewegung eingeschränkt und die Lunge nicht ausgedehnt und offen. Dadurch kann das Lungenvolumen nicht vollständig für die Sauerstoffzufuhr genutzt werden. In der Folge ist man schneller erschöpft und müde. Die Bauchorgane sind bei gebeugtem Oberkörper ebenfalls etwas gequetscht und arbeiten dadurch langsamer.

Also ist eine gerade Körperhaltung entweder im Stehen oder Liegen als Erstes zu beachten. Mit dem ersten Schritt in die aufrechte Haltung merkt man sofort, dass man tiefer atmet.